越中高岡万葉米は
環境にやさしい軽洗米です！

軽洗米の商品特徴

１～２回軽くすすぐだけで炊飯できます。

それ以上すすぐと、うま味成分が流れてしまいますので注意してください。
水を入れたときに白く濁るのは、ヌカではなくデンプン層のデンプンですので心配ありません。

お米を研いだときに出る研ぎ汁は栄養価（ＢＯＤ）が高く、窒素・リンなどが大量に含まれている為、
そのまま生活排水として流すと環境に悪影響を与えるといわれています。
軽洗米は通常精米の後、やわらかいブラシで米の表面に残っている肌ヌカを負荷をなるべくかけずに
取り除いています。無洗米のように水や付着物（タピオカやヌカなど）で洗っていませんので品質の
劣化がほとんどなく、食味はほとんど変わりません。
便利で環境にもやさしい軽洗米を是非お試し下さい！

軽洗米の炊き方

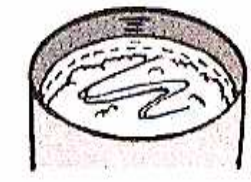
1．お米の分量は正確に

1．お米を正確に量り、ジャーの内釜に入れます。
必ず「すり切り１杯」を１合として計りましょう。
カップを揺すったり、とんとんと台などで中に少しでも多く入れて
しまうのも水加減が合わない原因となります。

2．水を入れて軽く1～2回すすぐ

2．水を注いで軽く１～２回すすぎます。
※軽洗米に水を注ぐと白くにごりますが、これはデンプンです。
全く問題ありませんのでご安心下さい。

3．水加減は普通精米と同じです。



3．水加減は普通精米と同じ目盛りで量ってください。

4．水に３０～４０分浸します

4．季節や水温によって異なりますが、
３０～４０分を目安に水に浸します。
夏場は３０～４０分、冬場は５０分～６０分が理想ですが、
夜に仕掛けて朝タイマーで炊いても全く問題ありません。

5．蒸らしとほぐしは大切です

5．１５～２０分蒸らしたら、手早くごはんをつぶさないように
底からまぜます。

最近の炊飯器は、浸せき時間や蒸らし時間も考慮しているものがありますので、
取扱説明書などでご確認ください。